



VOORBEELD

Opbouw 4 weken sport

	Week 1		Week 2		Week 3		Week 4
Training 1	20x100 meter joggen in 30 sec	Training 1	15x150 meter joggen in 45 sec	Training 1	14x200 meter joggen in 60 sec	Training 1	16x200 meter joggen in 60 sec
Rust	50 meter wandel	Rust	50 meter wandel	Rust	50 meter wandel	Rust	50 meter wandel
Totale afstand	3000 meter	Totale afstand	3000 meter	Totale afstand	3500 meter	Totale afstand	4000 meter
Tijdsduur	20 min	Tijdsduur	20 min	Tijdsduur	20 min	Tijdsduur	23 min
Training 2	25 min fietsen hartslag 135-145	Training 2	25 min fietsen hartslag 135-145	Training 2	25 min fietsen hartslag 135-145	Training 2	30 min fietsen hartslag 135-145
Rust		Rust		Rust		Rust	
Totale afstand		Totale afstand		Totale afstand		Totale afstand	
Tijdsduur	25 min	Tijdsduur	25 min	Tijdsduur	25 min	Tijdsduur	30 min
Training 3	5x3 min joggen, tussen 9-11kmpu	Training 3	6x3 min joggen, tussen 9-11kmpu	Training 3	5x4 min joggen, tussen 9-11kmpu	Training 3	Rust
Rust	2 min wandel	Rust	2 min wandel	Rust	2 min wandel	Rust	
Totale afstand	ongeveer 3300 meter	Totale afstand	ongeveer 4000 meter	Totale afstand	ongeveer 4000 meter	Totale afstand	
Tijdsduur	23 min	Tijdsduur	28 min	Tijdsduur	28 min	Tijdsduur	
Totale duur per week	68 min		73 min		73 min		53 min